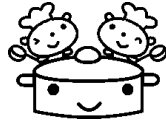


## 給食メニュー紹介



## 給食だより

7月の献立から、22日(金)の「麻婆茄子」を紹介します。旬のなすを使ったご飯がすすむおかずです。夏バテ気味なときや、スタミナをつけたいときにぴったりなので、ぜひ夏休みに作ってみてくださいね。

### 【麻婆茄子】

材料(小学生4人分)



- ・豚ミンチ …… 100g
- ・なす(半月切り) …… 1本(160g)
- ・にんじん(千切り) …… 1/4本(40g)
- ・たけのこ水煮(短冊切り) …… 1/3個(40g)
- ・玉ねぎ(みじん切り) …… 1/2個(80g)
- ・ピーマン(千切り) …… 1個(30g)
- ・おろししょうが …… 小さじ1/2
- ・サラダ油(炒め用) …… 適量



- ・赤みそ …… 小さじ1強
- ・中みそ …… 小さじ1強
- ・濃口醤油 …… 大さじ1/2
- ・砂糖 …… 小さじ1/3
- ・顆粒中華だし …… 小さじ1弱
- ・料理酒 …… 小さじ2/3
- ・みりん …… 小さじ1/2
- ・水 …… 100ml
- ・かたくりこ …… 小さじ1強  
(2倍の水で溶いておく)

### ☆作り方☆

- ① 材料は下ごしらえしておく。★の調味料を合わせておく。
- ② フライパンに油をひき、おろししょうがと豚ミンチを炒める。
- ③ 豚ミンチに火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、なすを入れて炒める。
- ④ たけのこピーマンを入れて炒め、★を入れて調味する。
- ⑤ 水溶きかたくりこを入れてとろみをつける。

